>> https://www.youtube.com/live/mq-0aGYP-xs?si=OvUbagnXUAvtlKYG

Câu 1

Thưa Sư cho con hỏi lộ trình tâm biết ý thức, tâm biết ý thức phát sinh sau khi có hành vi niệm tư duy ý thức, vậy ý thức hiểu biết về niệm và tư duy như thế nào? Theo như con quan sát bản thân thì ý thức lại biết về dục, tham sân si hoặc tà ngữ tà nghiệp tà mạng.

Trả lời

Quý vị thấy rằng trên lộ trình là căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ tưởng, tiếp đến là niệm tư duy rồi cái biết ý thức khởi lên. Đương nhiên ở vị trí này thì ý thức biết về quá trình trước nó, biết về xúc thọ tưởng rồi niệm tư duy. Nhưng mà cái biết ý thức xảy ra trong các tế bào thần kinh não bộ, là tương tác giữa các thông tin, chứ còn các pháp lúc đó như là xúc, thọ ,tưởng, niệm tư duy thì đều đã diệt rồi. Nhưng mà khi những thứ đó diệt thì những thông tin của những cái đó được truyền về bộ nhớ trong não bộ, cho nên hành vi là niệm tư duy xảy ra trong cái tế bào thần kinh não bộ rồi mới phát sinh cái tâm biết ý thức. Đương nhiên là đã có thông tin được lưu vào trong tế bào thần kinh não bộ và xảy ra cho nên cái biết ý thức sẽ biết về cái đã diệt phía trước đó rồi. Nhưng mà tư duy niệm là như thế nào thì quý vị phải hiểu rằng khi mà căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời thọ tưởng, tiếp đến thọ tưởng diệt thì cái lượng thông tin thọ tưởng mới truyền về kho chứa ở trong tế bào thần kinh não bộ, rồi nó mới tương tác với lượng thông tin pháp trần, và nó kích hoạt phát sinh ra lượng thông tin tương hợp, tiếp đến là tư duy sẽ khởi lên, nó sẽ phân tích so sánh đối chiếu lượng thông tin thọ tưởng đó với lượng thông tin được kích hoạt, và hành vi phân tích so sánh đối chiếu đó sẽ phát sinh cái biết ý thức. Và những tư tưởng về các đối tượng được thấy đó, đương nhiên tiến trình này nó diễn ra rất nhanh, không thể quan sát trực tiếp được, cái biết ý thức này là biết do suy luận, cho nên chúng ta biết hành vi niệm nó xảy ra như vậy, kích hoạt thông tin trong bộ nhớ. Hành vi tư duy là phân tích so sánh đối chiếu đối tượng được thấy với những thông tin mà niệm kích hoạt thì làm phát sinh cái biết ý thức, biết về những thông tin đối tượng được thấy đó, cho nên trên một tiến trình tâm, thì lúc này niệm có thể biết những gì diễn tiến trước nó, vì thông tin được lưu vào bộ nhớ, nhưng mà khi ý thức diệt rồi, thì lúc đó tham sân si tà định dục tà tinh tấn rồi là phi như lý tác ý, tà ngữ tà nghiệp mới sinh, cho nên trên lộ trình tâm này ý thức đã diệt rồi, ý thức không thể biết được những gì đang xảy ra sau nó, bởi vì nó diệt rồi. Thế thì quý vị nói rằng ý thức vẫn biết có lời nói, có hành động rồi biết có tham có sân có si vv... thì quý vị phải hiểu như thế này, thí dụ như ý thức khởi lên rồi, biết đối tượng đó là đẹp, thì do cái biết ý thức đó là nhân rồi duyên với cái biết ý thức đó mà phát sinh tâm hành, là thích thú đối tượng đó. Đương nhiên khi mà tâm hành thích khởi lên

thì ý thức đã diệt rồi, ý thức đâu có thể biết được cái tâm hành tham đó nữa, và quý vị phải hiểu là cái tâm hành tham đó sinh lên rồi nó cũng diệt đi nhưng mà khi nó diệt đi thì lượng thông tin của tâm hành tham đó mới truyền qua thân thể vào cả nội tạng và tại đó nó mới phát sinh nội xúc, phát sinh một lộ trình tâm mới nữa, cho nên lộ trình tâm này gọi là lộ trình tâm thứ cấp, lộ trình tâm mà khởi lên cái thích đó gọi là lộ trình tâm sơ cấp. Và chính cái thích, thông tin đó truyền vào nội tạng, nó là nhân để tạo ra nội xúc, nội xúc đó phát sinh một lộ trình tâm, lộ trình tâm đó là lộ trình tâm thứ cấp, và khi mà nội xúc đó cũng phát sinh thọ tưởng, thọ đó là do cảm giác thích thú, do tâm hành thích mà khởi lên cho nên đó là một lạc thọ, rồi thần thức ghi nhận, rồi tiếp theo là niệm tư duy lại khởi lên và cái biết ý thức khởi lên, lúc này cái biết ý thức của lộ trình tâm tham này mới biết rằng đang thích đối tượng đó nhưng rõ ràng cái biết ý thức của lộ trình tâm sau là biết cái thích xảy ra ở lộ trình tâm trước chứ không phải của lộ trình tâm sau. Cho nên quý vị hiểu rằng khi mà biết đang có thích, hay là đang có ghét, hay là đang có lời nói hành động, hay là biết đang có khổ có vui với đối tượng đó, chính là cái biết trên cái lộ trình tâm thứ cấp, là lộ trình tâm sau chứ không phải là lộ trình tâm trước.

Câu 2

Nhờ Sư chỉ dạy kỹ cách phân biệt tâm biết tưởng trực giác và tỉnh giác, tâm giải thoát.

Trả lời

Bây giờ quý vị hiểu rằng cái thấy đã là cái thấy, thì trước kia chúng ta dùng từ tâm biết trực tiếp giác quan gọi là tưởng, đặt tên cái tâm biết trực tiếp giác quan đó là tưởng. Và bây giờ chúng ta đổi thành cái tâm thấy, cái tâm tưởng đó gọi là tâm thấy, trước kia từ gọi là tưởng, là cái tâm biết trực tiếp giác quan bao gồm sáu loại nhãn thức, nhị thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và tưởng thức. Còn bây giờ chúng ta lại đổi cái tên tưởng đó, thì quý vị phải biết cả hai tên, cái tâm biết trực tiếp giác quan gọi là tưởng đó bây giờ tiếng Việt gọi là tâm thấy, tâm thấy cũng có sáu loại bao gồm nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, tưởng thức. Thế thì quý vị hiểu cái tâm thấy là như vậy, nhưng mà có hai trường hợp, nếu như cái tâm thấy đó mà đi liền với cái biết tà kiến thì thuật ngữ Phật học gọi là tưởng tri. Nhưng mà bây giờ ta cũng nói rằng đó là tâm thấy thôi, nó đi liền với tâm biết tà kiến, còn khi mà Bát Chánh Đạo quý vị thực hành chánh niệm về thân, thì chỉ có cái tâm thấy, không có tâm biết đi liền theo, không có tâm biết xen vào. Khi mà tâm thấy chỉ có một mình được tách ra khỏi tâm biết, nhờ chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định thì lúc tâm thấy chỉ có một mình như vậy, ta gọi cái tâm thấy đó là tỉnh giác. Bản thân tâm thấy tỉnh giác đó chính là giải thoát bởi vì tâm thấy đó không làm phát sinh tham sân si, cho nên với cái tâm thấy thuần túy thì kinh nghiệm là không yêu thích, không chán ghét, độc lập không ràng buộc, giải thoát không hề gì với đối tượng. Cho nên chính cái

tâm thấy đó là giải thoát nhưng mà giải thoát đó là do chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định khởi lên, nên quý vị phải hiểu tâm giải thoát là do chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định mà khởi lên cái thấy giải thoát đó. Cho nên tỉnh giác thì không phải là Tâm Giải Thoát. Tâm Giải Thoát là do chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh định mà khởi lên cái thấy thuần túy đó, cái thấy đó là giải thoát.

Câu 3

Thưa Sư Trạch Pháp là lộ trình thẩm sát sự hiểu biết đúng sự thật và sai sự thật còn gọi là phân biệt minh và vô minh để tường tận rốt ráo sự thật về từng pháp, từ đó xóa vô minh tà kiến, đoạn tận nhân của tham ái, làm cho lộ trình pháp bảo hoàn toàn vô minh chấp ngã hoàn toàn đoạn tận luân hồi sinh tử. Vậy trạch pháp đối với tư tưởng thì đi từ quy nạp đến diễn dịch hay tiến trình tham đoạn luận được hiểu như thế nào? Con xin cảm ơn Sư.

Trả lời

Ở đây trạch pháp thì không phải là tiến trình tư duy theo diễn dịch hay là quy nạp hay là tuân theo lôgic tam đoạn luận bởi vì tư duy theo diễn dịch hay là quy nạp, hay là theo cái logic tam đoạn luận thì cái đó để tuệ tri vô minh và tuệ tri minh. Và khi quý vị đã tuệ tri vô minh, đã tuệ tri minh, hiểu biết đúng sự thật về sự kiện đó thì lúc đó là tư duy nó đối chiếu cái hiểu biết mới với hiểu biết cũ, cái hiểu biết mới là minh, thì lúc đó phân biệt được cái hiểu biết cũ là vô minh. Tư duy khởi lên so sánh hai cái đó, cái này là tư duy một cách bình thường, không cần phải tuân theo diễn dịch hay quy nạp gì cả. Đương nhiên tư duy thì nó phải theo cái logic Tam đoạn luận rồi.

Câu 4

Kính nhờ Sư phân tích giúp con lộ trình tâm trong trường hợp bị bóng đè, khi vừa đặt lưng xuống là lập tức có cảm giác đôi mắt bị kéo xuống, bị ngợp thở và toàn thân không thể cử động, lúc đó người hoàn toàn tỉnh táo chứ không phải đã vào giấc ngủ nên việc các căn khác ngưng hoạt động chỉ còn ý tiếp xúc vào pháp. Con thấy chưa đủ thuyết phục.

Trả lời

Bóng đè đâu có phải là chỉ có ý tiếp xúc với pháp, quý vị mô tả trường hợp bóng đè đó đa phần trường hợp bóng đè là quý vị đều đã tỉnh táo rồi, thế thì quý vị chỉ có việc duy nhất như rất nhiều người đã thực hành, khi mà quý vị bị bóng đè thì quý vị biết hiện tượng đó liền và quý vị phải nhớ đến thực hành quán cảm thọ ngay, quý vị khởi lên cảm giác, cảm giác, đó là cảm giác thì quý vị sẽ thoát ra khỏi nó ngay. Điều này rất nhiều người sau khi học quán thọ, họ đối diện với trường hợp bóng đè là thoát ra ngay một cách rất là dễ dàng, cho nên quý vị cũng không cần phải phân tích gì, mà quý vị thực hành cho đúng như vậy bởi vì lúc đó đầu óc quý vị đã tỉnh táo rồi, quý vị có thể nhớ được chánh niệm, có thể khởi lên nhớ đến quán cảm giác, quán thọ.

Câu 5

Thưa Sư cho con hỏi, về sinh diệt của các pháp. Con hiểu là tất cả các pháp đều đang sinh diệt nhanh chóng, nhưng thời gian chúng sinh lên rồi diệt đi là khác nhau. Ví dụ như thân thể người đang sinh diệt trong từng sát na do các tế bào và các quá trình sinh hóa trong cơ thể đang sinh diệt liên tục, còn đối với cảm giác xúc chạm đau khi ngồi thiền trong một giờ thì cảm giác đó sinh lên trong một giờ và chỉ diệt đi khi ta thay đổi tư thế khác. Như vậy là thời gian sinh diệt của các cảm giác đau đó là 1 giờ có đúng không ạ? Và quán cảm giác này sinh lên sau đó 1 giờ mới quán diệt đi, có đúng không ạ?

Trả lời

Quý vị phải thấy rằng, quý vị có thể nhận thức hay là biết các cảm giác nó sinh diệt với hai cấp độ: cấp độ thô và cấp độ tế. Cấp độ thô là quý vị có thể thấy cái cảm giác đó nó kéo dài, đương nhiên là kéo dài với thời gian khác nhau. Nhưng mà cấp độ tế thì quý vị thấy rằng cảm giác sinh diệt rất nhanh chóng, nó nối tiếp nhau. Tuy rằng là cả một cảm giác dài như vậy nhưng mà nó không liên tục, nó là những cảm giác ngắn, nó gián đoạn nhưng mà nó nối tiếp nhau. Cái thấy trực tiếp là không phân biệt được mà chỉ có cái biết ý thức suy luận mới biết được. Thí dụ như là quý vị quan sát như thế này, quý vị nhìn lên màn ảnh lúc chiếu phim thì quý vị thấy rằng một người là có cái hình ảnh nó chuyển động liên tục đi từ đầu màn ảnh đến cuối màn ảnh, có thể rằng trong 1 phút hình ảnh nó liên tục liên tục, liên tục, liên tục không gián đoạn. Thí dụ như là trong một giây, cái hình ảnh đó rõ ràng là nó liên tục không gián đoạn. Có thể là bắt đầu 1 giây thì quý vị bắt đầu nhìn vào, thấy cái hình ảnh đến khi hết 1 giây thì quý vị quay sang chỗ khác thì lúc đó là cái hình ảnh nó diệt phải không? Và trong một giây đó cái hình ảnh đó nó diễn ra liên tục nhưng mà quý vị biết rằng cái đang diễn ra trên màn ảnh là những cái ảnh, không phải là có một ông A bà B nào đang đi trên đó mà có 25 cái ảnh nối tiếp nhau hiện ra trên cái màn ảnh đó, ảnh thứ nhất xuất hiện rồi diệt đi, tiếp đến ảnh thứ hai, tiếp đến ảnh thứ ba, 25 ảnh trong 1 giây đó là 25 ảnh khác nhau, rời rạc chứ không phải là một cái ảnh liên tục. Thế thì quý vị sẽ thấy rằng nhãn thức nó thấy là một ảnh liên tục nhưng mà thực chất là 25 ảnh rời rạc, nối tiếp nhau, gián đoạn chứ không phải là liên tục. Cho nên quý vị mới thấy rằng, quý vị nhìn cái ảnh đó nó xuất hiện trong 1 giây thì quý vị nói rằng rõ ràng là cái hình ảnh này xuất hiện trong 1 giây, đưa đồng hồ đếm giây là thấy nó liên tục trong 1 giây. Nhưng mà thực ra cái biết ý thức, do suy luận mình biết rằng là có 25 cái ảnh nó là sinh diệt liên tục, nối tiếp nhau, gián đoạn chứ không phải liên tục. Thế thì cũng y như vậy, quý vị ngồi có cái cảm giác đau nó xuất hiện một tiếng đồng hồ, quý vị xem nó có vẻ như là cái cảm giác đau nó liên tục nhưng mà thực ra đó là rất nhiều cái cảm giác đau nó nhảy lên, nhảy lên, sinh lên nó diệt, sinh lên nó diệt cứ nối tiếp nhau như vậy chứ không phải rằng có một cái cảm giác nó liên tục trong một tiếng như vậy. Cho nên quý vị có thể quan sát thô thì nó dài, nhưng mà quan sát tế thì các cảm giác nó sinh lên rồi nó diệt đi, nối tiếp

nhau rất là nhanh chóng. Chúng ta không xác định được thời gian là bao nhiêu nhưng mà biết rằng nó là cỡ khác, cỡ phần nghìn giây thôi chứ không phải rằng lâu lặc gì.

Câu 6

Về sự vô ngã của pháp, là các pháp vô chủ vô sở là không thể làm chủ, điều khiển được các pháp. Vậy nếu đang ngồi thiền có cảm giác xúc chạm ở lưng, con đổi tư thế khác để biết cảm giác đau đó thì có phải là con đã điều khiển cảm giác đó thành hết đau phải không ạ? Con xin tri ân Sư.

Trả lời

Quý vị phải quan sát lộ trình tâm, thí dụ như ta nói Bát Tà Đạo cho nó dễ, chân tiếp xúc với nhau phát sinh cái cảm giác đau đồng thời phát sinh thân thức ghi nhận cảm giác đau đó, thì ban đầu quý vị phải quan sát duyên khởi để thấy rằng hai cái chân tiếp xúc với nhau phát sinh cảm giác đau, đồng thời phát sinh thân thức ghi nhận cái cảm giác đau đó, bản thân cảm giác đau đó là do là hai nhân tố tiếp xúc mà phát sinh ra, chứ không phải rằng là ông Hà làm ra cái cái cảm giác đau đó. Cảm giác đau đó là vô chủ vô sở không có ông A bà B, không có cái ta nào làm ra cái đau cả, rồi cũng không có ai là chủ nhân làm ra cái thân thức, cái thấy gọi là thân thức, thấy cái cảm giác đau đó thì quý vị thấy rằng nó là vô chủ vô sở rồi đến khi tà niệm, tà tư duy khởi lên, cái biết ý thức tà kiến, ta thấy nó rất đau. Khởi lên cái ý thức tà kiến, ta thấy rất đau nhưng mà thực ra là cái biết ý thức đó vẫn là duyên khởi, tà niệm, tà tư duy đó, vẫn là do duyên mà khởi lên, vẫn là vô chủ vô sở chứ không phải tuy rằng cái ý thức tà kiến khởi lên, ông Hà khởi lên là biết rằng đau nhưng mà thực chất đó là cái áo tưởng thôi, là cái tà kiến thôi, chứ ý thức đó vô chủ vô sở, không có ông Hà là biết rằng là đau. Cái biết đó nó cũng vô chủ vô sở, ta đặt tên cho cái biết đó là ông Hà thôi, là cái tên gọi của cái biết đó thôi chứ không phải là có một cái ông Hà là chủ nhân của cái biết đó và do cái biết đó mà cái biết đó nó là nhân duyên khởi lên bực bội, khởi lên bực bội và cái bực bội đó là do cái biết ý thức tà kiến khởi lên chứ không phải là ông Hà khởi lên cái đó, không có ông Hà nào đó, ta đặt một cái tên gọi là ông Hà là đặt tên cho cái biết ý thức. Mà cái biết ý thức làm phát sinh cái bực bội đó, chứ không phải là có một cái ông Hà nào bực bội cả. Rồi đến khi bực bội xong thì phi như lý tác ý rồi là lúc đó phát cái cái bực bội nó là cái nhân, nó phát sinh ra Phi Như Lý Tác Ý, phát sinh ra tác ý, cái tác ý đó là do Phi Như Lý Tác Ý chứ không phải là do ông Hà, chẳng có ông Hà nào cả, cái tên ông Hà là để đặt cho cái phi Như Lý Tác Ý đó, rồi cái phi Như Lý Tác Ý đó nó làm phát sinh ra hành động là kéo cái chân ra để hết đau, thế thì hành động kéo cái chân ra cho hết đau là do tác ý mà phát sinh, chứ cũng không phải rằng do ông Hà kéo chân ra, chẳng có ông Hà nào ở đây, ông Hà là cái tên gọi để chúng ta nói chuyện với nhau như thế này thôi, chứ không phải rằng có ông Hà cầm chân kéo ra đâu. Cho nên quý vị quan sát tiến trình của lộ trình tâm duyên khởi, chẳng có ông Hà nào đó, mà ta đặt tên ông Hà

để tôi nói rằng tôi đang nói lộ trình tâm đang xảy ra ở chỗ đó, chứ không phải là ở chỗ kia. Chỗ đó tôi gọi là ông Hà, chỗ kia tôi gọi là ông An chẳng hạn, cho nên đó là cách đặt tên để truyền thông, để gọi cho mọi người chứ không phải là có ông Hà, rồi là ông thấy đau rồi là ông điều khiển tay để kéo cái chân ra để cho hết đau. Không có ông Hà như vậy, không có chủ nhân chủ sở, không có tác giả làm ra những chuyện đó, tất cả là nó diễn ra theo quá trình Duyên Khởi. Quý vị quan sát hoạt động của cái xe xem sao, thí dụ như chúng ta tách đoạn đầu là người cầm tay bẻ tay lái, thế thì khi chúng ta quan sát, chúng ta thấy cái tay lái nó chuyển động thì cả cái trục đó nó chuyển động, cái bánh xe dưới nó chuyển động thì nó tương tác với cái bánh xe khác, rồi bánh xe khác tương tác với vành xe, cả một chuỗi như vậy nối tiếp nhau đưa đến bánh xe dưới cùng nó quay sang hướng khác và xe đổi chiều là một quá trình Duyên Khởi nối tiếp nhau, cái nọ tác động vào cái kia chứ không có cái nào điều khiển cái nào cả, nó tương tác với nhau hoàn toàn. Và ở đây là không có chủ nhân điều khiển các bánh xe đó chạy, bánh xe đó chạy là do sự tương tác lẫn nhau giữa các bánh xe đó, các vật thể đó tương tác với nhau, cũng như là tương tác giữa tay con người với cái vô lăng thì nó xảy ra chuyển động liên tiếp, nối tiếp nhau như vậy thôi. Cho nên quý vị mới thấy rằng không chúng ta lại nhầm lẫn cái tên gọi, chúng ta chấp thủ rằng là ông Hà là có một ông Hà là chủ nhân chủ sở có thể làm ra, chính cái cái hành vi đưa tay kéo cái chân ra là do ông Hà làm, đâu phải, cái hành vi đó là do tác ý làm chứ đâu phải do ông Hà làm và cái tác ý đó cũng không phải là do ông Hà tác ý, cái tác ý đó là do sân mới tác ý và cái sân đó cũng không phải do ông Hà làm ra cái sân đó, là do tâm biết ý thức nó làm phát sinh ra cái sân đó. Và cái tâm biết ý thức đó cũng không phải là của ông Hà, cũng không phải do ông Hà làm ra, mà cái tâm biết ý thức đó là do Tà Tư Duy mà khởi lên, và Tà Tư Duy đó cũng không phải là của ông Hà, cũng không phải là ông Hà, chẳng có một ông Hà nào đó, mà là do tà niệm khởi lên. Và những cái đó xảy ra nơi chỗ đó, và ta đặt cái tên để mà diễn đạt với nhau, để mô tả với nhau, thì đặt cho nó một cái tên là ông Hà thôi, chứ không phải có một ông Hà thực thể nào cả.

Câu 7

Kính thưa sư con đang lúng túng trong nghĩa vô chủ vô sở. Ví dụ như con có tiền mua một cái xe có chìa khóa, đang mở khóa và điều khiển chiếc xe đó rõ ràng là con đang sở hữu và điều khiển cái xe đó thì nó là của con. Người khác không có chìa khóa xe đó, họ không điều khiển được, vậy làm sao mà con bác bỏ được cái biết vô chủ vô sở trong ví dụ này? Con mong Sư khai thị, con biết ơn Sư.

Trả lời

Điều này rất là sâu kín, khó thấy bởi vì chúng ta đã suy nghĩ trên cái tư tưởng chấp ngã rồi, trên cái tư tưởng có một cái ta, có một cái ông Hà là chủ nhân chủ sở là Sắc Thọ Tưởng Hành Thức này, chúng ta chưa tư duy trên cái

quan điểm là Sắc Thọ Tưởng Hành Thức này là do tương tác và phát sinh, nó hoàn toàn vô chủ vô sở. Cho nên khi mà chúng ta đặt tên ông Hà, là đặt tên cho cái Sắc Thọ Tưởng Hành Thức đang diễn ra, vốn nó là vô chủ nhưng mà để phân biệt cái Sắc Thọ Tưởng Hành Thức đó với Sắc Thọ Tưởng Hành Thức khác để truyền thông với nhau, để hiểu được thì chúng ta đặt cho nó một cái tên thôi chứ không phải nó là một cái thực thể chủ nhân chủ sở của Sắc Thọ Tưởng Hành Thức. Thế thì quý vị biết rằng, thí dụ như quý vị cầm cái chìa khóa để mở cửa xe chẳng hạn, thì nó là một cái lộ trình Duyên Khởi, đầu tiên phải là mắt tiếp xúc với cái sắc trần đó, rồi là một cái lộ trình tâm Bát Tà Đạo khởi lên, hoặc là Bát Chánh Đạo khởi lên, thì lúc đó mới có hành vi tác ý là cắm chìa khóa vào xe chẳng hạn,..vv... Và quý vị phải hiểu rằng cái này nó sâu kín, nó vi tế, chúng ta phải hiểu rằng tất cả mọi quan hệ đó chỉ là quan hệ tương tác thôi, đương nhiên phải có duyên với nhau, duyên là những thông tin trước đó đã lưu vào bộ nhớ, thì lúc đó khởi lên cái tâm biết ý thức nó sử dụng các thông tin đó, nó mới phát sinh các hành vi tiếp theo. Đương nhiên là cái điều này bây giờ giải thích thì nó cũng tương tự giống như là cái vừa rồi tôi giải thích thôi.

Câu 8

Thưa Sư, trong lúc con thiền những suy nghĩ quá khứ tưởng tượng khởi lên, suy nghĩ tưởng tượng đó có phải là cảm giác cho ý tiếp xúc với pháp trần không? Mong Sư khai thị cho con hiểu rõ hơn về quán cảm giác pháp trần này.

Trả lời

Thế thì quý vị thấy rằng những suy nghĩ khởi lên đó thì đương nhiên nếu như lúc đó là mắt quý vị không nhìn thấy, mắt nhắm lại tức là không có hình ảnh, cảm giác hình ảnh thì lúc đó lộ trình tâm đó là mắt tiếp xúc với cái sắc trần không? tạm thời không có, rồi là tai với thanh trần không có, mũi với hương trần có, lưỡi với vị trần, thân với xúc trần, những cái đó là quý vị phân biệt được, những lộ trình tâm đó có là quý vị phân biệt được. Ngoài cái lộ trình tâm đó, cái gì khởi lên, cái suy nghĩ gì khởi lên thì nó phải bắt đầu bằng căn trần tiếp xúc, nếu như năm căn không phải là lộ trình của năm căn tiếp xúc với năm trần, thì nó phải là lộ trình ý tiếp xúc với pháp trần, thông tin trong não bộ, thì lúc đó nó phát sinh cảm giác pháp trần rồi phát sinh cái thấy tưởng thức, tiếp đó là tà niệm rồi tà tư duy tức là suy nghĩ về cái hình ảnh hay âm thanh hay cái gì đó được tưởng ra đó, là cảm giác pháp trần, quý vị sẽ thấy rằng đó là cảm giác pháp trần, và trong cái phần quán cảm giác pháp trần này thì quý vị đặc biệt lưu ý đến nó vì quý vị sẽ học để chuẩn bị về tiến trình chết, khi mà quý vị hấp hối, đương nhiên là trong cái phần quán cảm giác này thì quý vị cũng phân biệt khi mà quý vị khởi lên cảm giác, cảm giác là nó ứng với đối tượng nổi trội, ứng với đối tượng được thấy đó. Và trong đó có phần là quý vị phải phân biệt được cái cảm giác đó là là cảm giác gì, là cảm giác hình ảnh, hay cảm giác âm thanh, hay là cảm giác mùi, hay

cảm giác vị hay cảm giác xúc chạm, hay là cảm giác pháp trần, thì cái này là quý vị thực tế sẽ phân biệt rõ. Nếu nó không phải là cảm giác hình ảnh, khi nhắm mắt lại thì không có cảm giác hình ảnh, nếu như nó không phải là cảm giác âm thanh, nếu như là không phải cảm giác mùi, nếu như không phải cảm giác xúc chạm, nếu như không phải là cảm giác vị, cảm giác xúc chạm trên thân thì lúc đó cái cảm giác đó là cảm giác pháp trần thôi.

Câu 9

Thưa Thầy con có một tình huống trải nghiệm thực tế xin trình bày ra đây nhờ Thầy phân tích giảng giải thêm cho con được hiểu rõ hơn, trong giờ giải lao thực hành tự do con có vô tình gặp một người của phòng thuốc đông y trong khuôn viên Gosinga Thiên Phước và có bắt chuyện hỏi thăm về y học cổ truyền, trong quá trình nói chuyện trao đổi con vẫn thực hành quán sát cảm giác chuyển động nơi thân giống như khi ngồi trên lớp học vừa nghe giảng vừa chú tâm thực hành, trò chuyện chừng 1 đến 2 phút thì con nhìn thấy một người của ban tổ chức từ xa nhìn lại, nhìn chằm chằm như muốn nhắc con về nội quy tịnh khẩu, con đã ra dấu gật đầu, ý muốn trả lời là tôi hiểu, tôi vẫn đang thực hành, người kia bước đi một vài bước rồi lại ngoái lại và tiếp tục nhìn chằm chằm dữ dằn hơn, và con đã thôi không trò chuyện nữa. Tuy nhiên trong đầu con khởi lên ý nghĩ, người này thật là máy móc cứng nhắc quá, và có khó chịu bực bội khởi lên trong tâm, con nghĩ tình huống này cũng tương tự nhiều tình huống trong đời sống thực tế hàng ngày, con người trong quá trình sinh sống làm việc cùng với nhau chắc chắn sẽ phát sinh vấn đề gây tranh luận và thường thì ai cũng có lý đúng của mình, không ai chịu thua ai, kết quả là nhẹ thì cự cãi lớn tiếng, nặng có thể đánh nhau chém giết hủy diệt nhau. Kính xin Thầy phân tích rõ hơn chi tiết hơn lộ trình tâm khi đó và giảng giải thêm giúp con trong những tình huống tương tự thì lộ trình tâm như thế nào mới là lộ trình tâm Bát Chánh Đạo không dẫn đến khổ đau, con cảm ơn Thầy nhiều.

Trả Lời

Quý vị cũng thấy rõ khi mà quý vị nói chuyện với nhân viên kia mà quý vị vẫn chú tâm cảm giác chuyển động trên thân, lúc đó quý vị không quên thân thì quý vị đang thực hành Bát Chánh Đạo, và lúc đó quý vị nói tử tế thân thiện đúng mực, lời nói đó là Bát Chánh Đạo mà khởi lên. Nhưng mà khi quý vị mô tả giai đoạn sau là quý vị bực bội..vv.. các thứ suy nghĩ như vậy, thì rõ ràng lúc đó là Bát Tà Đạo đã khởi lên rồi, chánh niệm mất rồi lúc đó là tà niệm khởi lên. Lúc đó là tâm Bát Tà Đạo khởi lên thì hoặc có tham hoặc có sân hoặc có si. Trong trường hợp này có sân phải không? và đưa đến phản ứng, đưa đến cái sân như vậy thì cái khổ nó xuất hiện liền, cảm nhận liền. Thế thì quý vị nói rằng nếu như quý vị mà chánh niệm tiếp tục, Chánh Kiến khởi lên thì quý vị sẽ không có tà niệm, như vậy Bát Chánh Đạo là chánh niệm vẫn duy trì thì lúc đó quý vị mới thấy rằng việc mình kết thúc nói

chuyện và mình không tiếp tục nói chuyện nữa, bởi vì nói chuyện như thế này là không hợp lý, là vi phạm quy định chẳng hạn, thì nếu như là quý vị có Chánh Kiến khởi lên như vậy và lúc đó vẫn chánh niệm thì lúc đó quý vị không có phản ứng bực bội gắt gỏng với người kia, cho dù là người kia có bực bội hay không bực bội, có thân thiện hay là không thân thiện, thì nếu như là Bát Chánh Đạo thì quý vị vẫn có cái nhìn, hay là có lời nói tử tế thân thiện đúng mực, cái này thì quý vị phải thực hành gọi là đến để mà thấy, để mình kinh nghiệm được khi mà mình có chánh niệm liên tục, mình không quên thân, thì lúc đó cho dù là người khác có cư xử với mình như thế nào bằng lời nói, bằng hành động tốt đẹp hay là xấu xí thì là đối xử lại vẫn là lời nói hành động tử tế, thân thiện, đúng mực, cái này là quý vị phải đến để mà thấy.

Câu 10

Thưa sư cho con hỏi hai câu hỏi, Sư giảng quán thọ theo nhịp thở, vậy con hiểu nhịp thở đây là theo phương pháp lên, xuống, ngang ngang , đúng không ạ?

Trả Lời

Khi mà quý vị quan sát lên, xuống, ngang ngang đó là quý vị quan sát chuyển động theo nhịp thở, chứ không phải quý vị thực hành quán thân, quý vị có thể là chủ tâm quán sát liên tục hay là theo dõi liên tục cái chuyển động lên, xuống, ngang ngang nó tự động, nhưng mà quý vị không những thấy rõ cái cảm giác chuyển động lên xuống ngang ngang mà quý vị vẫn cảm nhận được cái cảm giác xúc chạm trên thân, quý vị thấy rõ cái lên, xuống, ngang ngang tức là thấy rõ đường lên, đường xuống, ngang ngang, đó chính là cảm giác pháp trần. Nhưng đồng thời quý vị vẫn cảm nhận cảm giác đó trên thân, cảm giác xúc chạm lên thân, thế nhưng chuyển động đó là xảy ra theo nhịp thở chứ không phải là nhịp thở, quý vị phải hiểu nhịp thở là quý vị thở vô thở ra rồi lại tiếp tục thở vô thở ra, rồi tiếp tục thở vô thở ra thì đó gọi là nhịp, nó cứ lặp đi lặp lại tạo thành nhịp cho nên chúng ta nói theo dõi cảm giác chuyển động lên, xuống, ngang ngang theo nhịp thở là như vậy. Còn khi mà quý vị quán Thọ, thì quý vị cũng có thể vừa thấy cái chuyển động lên xuống ngang ngang hoặc là thấy ít đi nhưng mà quý vị khởi lên là cảm giác, cảm giác theo nhịp thở có nghĩa là cứ hết một nhịp thở lên thở vô thở ra thì quý vị hết cái nhịp thở, quý vị khởi lên là cảm giác, có thể rằng quý vị khởi lên liên tục là cảm giác, là cảm giác hoặc quý vị kéo dài chữ là cảm giác đó, nó tự động trong khoảng nghĩ đó. Thế thì khi mà quý vị khởi lên là cảm giác thì nó sẽ tự ứng với đối tượng được thấy lúc đó, rồi thì lúc đó kể cả là khi mà quý vị khởi lên cảm giác theo cái nhịp thở. Tôi nhấn mạnh quý vị hiểu là hết thở ra thì quý vị khởi lên là cảm giác kéo dài còn trong thời gian thở vô thở ra thì không khởi lên thế. Đó là theo nhịp thở có nghĩa là như vậy nhưng mà rõ ràng quý vị sẽ kinh nghiệm được, quý vị khởi lên cảm giác thì nó sẽ ứng với đối tượng đang được thấy đó, đối tượng đang được thấy đó thì không

những nó chỉ xảy ra trong quá trình ngưng thở, mà kể cả cảm giác thở vô, cảm giác thở ra cũng là cảm giác, cũng ứng với đối tượng đó, biết đối tượng đó là cảm giác, cảm giác thở vô thở ra.

Câu 11

Khi nào thì Thiền Quán Thân và khi nào thì Thiền Quán Thọ, có áp dụng cả hai phương pháp trong một thời thiền không ạ?

Trả Lời

Quý vị có thể tách riêng ra Quán thân riêng, mấy ngày đầu là quý vị thực hành quán thân riêng, nhưng mà bây giờ từ ngày thứ tư thì quý vị bắt đầu quán Thọ.Thực ra trong quán Thọ thì nó đã gồm các quán thân và quán thọ rồi, có những đối tượng là quý vị chỉ thấy thuần túy thôi, thì lúc đó cái đối tượng đó là quán thân còn những cái đối tượng nổi trội hơn thì nó ứng với chữ là cảm giác, thì lúc đó đối tượng đó lại là cả quán cảm thọ, cho nên thực tế khi mà quán Thọ thì khoảng 60% đối tượng là quý vị chỉ dừng lại cái thấy đối tượng mà không khởi lên là cảm thọ, thì lúc đó chính là quán thân, còn 40% đối tượng nổi trội thì thấy đối tượng rồi, là khởi lên cảm thọ, là cảm giác thì lúc đó là cái biết khởi lên, cái biết Chánh kiến khởi lên lúc đó là quán Thọ.

Câu 12

Kính thưa Sư, theo sự thấy biết hạn hẹp của con thì con vẫn thấy vật chất là có thật, ví dụ bức tranh là có thật vì ta có thể cầm nắm xúc chạm được bức tranh, chỉ khi ta nhìn thấy bức tranh thì cái thấy mới gọi là cảm giác đúng không? con nhờ Sư khai thị thêm cho con biết rõ hơn, con cảm ơn Sư.

Trả Lời

Quý vị học ở đây đã bao giờ nghe tôi nói rằng là vật chất không có thật không? Vật chất vẫn có thật, sáu căn năm trần là vật chất. Sáu căn này tức là mắt tai mũi lưỡi thân ý đại diện cho cái thân này và năm trần là sắc trần, thanh trần, hương trần, vị trần, xúc trần, cái đó là có thật. Vì nếu cái đó mà không có thật thì làm gì có xúc để mà phát sinh ra thọ tưởng phải không? Nếu như nó không có thật thì làm gì nó tiếp xúc với nhau để mà phát sinh ra thọ tưởng? Tuy rằng chúng ta thấy thọ, biết là có thọ có tưởng, cái đó là có thật, là thực tại, nhưng mà rõ ràng đó là do căn trần tiếp xúc mà phát sinh, nếu không có căn trần thì làm gì phát sinh thọ tưởng được. Cho nên, chúng ta khẳng định căn trần là có thật, vật chất là có thật, chứ không phải là không có thật. Nhưng mà chúng ta không thể nào thấy được vật chất, không thể nhìn thấy, nghe thấy, nếm thấy, xúc cảm thấy vật chất, mà chúng ta chỉ nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy, niệm thấy, xúc chạm thấy cái cảm giác. Cho nên đối với bức tranh, khi mà tay quý vị xúc chạm vào bức tranh, lúc đó quý vị thấy cảm giác xúc chạm do tay tiếp xúc với bức tranh mà phát sinh, chứ lúc đó có phải rằng cái tay thấy được bức tranh đâu. Chỉ thấy được cảm giác xúc chạm với bức tranh, giống như quý vị thấy rằng quý vị có thể thấy

gió được không? gió là vật chất, vật thể, quý vị có thể thấy được gió không? Không bao giờ phải không? Giữa không gian có luồng gió thổi đó quý vị đâu có thể thấy được nó, nhưng mà khi luồng gió đó va chạm vào một cành cây thì lúc đó quý vị thấy hình ảnh cành cây lay, quý vị chỉ thấy được hình ảnh cành cái thôi, chứ không thể thấy được luồng gió, nhưng mà qua hình ảnh cành cây lay quý vị suy luận biết có luồng gió đang thổi vào chỗ đó. Cho nên chúng ta biết vật chất là biết do suy luận chứ không phải rằng chúng ta nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy được nó, mà chúng ta nhìn thấy là cảm giác hình ảnh, nghe thấy là cảm giác âm thanh, ngửi thấy là cảm giác mùi, nếm thấy là cảm giác vị, và cảm nhận thấy là cảm giác xúc chạm, tưởng thấy là cảm giác pháp trần, những gì được thấy là cảm giác, còn cái biết do suy luận chứ không phải do thấy các vật thể, chúng ta biết vật chất là biết do suy luận có nó, thông qua các cảm giác hình ảnh, cảm giác âm thanh, cảm giác mùi, cảm giác vị, cảm giác xúc chạm thì chúng ta đoán, chúng ta suy luận tạm gọi, đoán là có cái đó.

Câu 13:

Kính thưa Sư Ông con có câu hỏi như sau: trước đây con tu tập dừng lại ở quán sát và tu di mọi hiện tượng mọi sự vật như nó đang là, và con thấy đem lại cho con sự bình an trong tâm, xin Sư Ông cho con lời khuyên có nên tiếp tục cách này không ạ. Con xin tri ân.

Trả Lời

Cái này nói rất nhiều rồi, có chủ trương thấy các pháp đang là, chứ không phải là thấy các pháp đã là hay là thấy các pháp sẽ là, quý vị thấy rằng quan điểm đó hoàn toàn là tà kiến vô minh. Mọi cái mà con người đang thấy đều là pháp đang là cả, chứ cần gì phải tu tập, pháp đã là, tức là pháp đã diệt rồi, nó không còn nữa thì làm gì thấy được pháp đã là, nó diệt rồi thì nó không còn nữa, quý vị có thấy được cái gì mà không còn nữa? Không thể nào thấy được pháp đã là, còn pháp sẽ là thì chưa sinh làm sao mà thấy được? tất cả những gì đang thấy đang nghe đang cảm nhận này là pháp đang là cả, thế thì nói rằng tu để thấy pháp đang là, quan sát pháp đang là, rõ ràng là bất kỳ một ai cũng đang thấy pháp đang là, cần gì phải tu tập nữa, mà tu tập pháp đang là vốn là đang thấy pháp đang là, mà bây giờ lại đề ra tu tập pháp đang là, có phải là giống như người xưa nói rằng ngồi trên trâu mà lại đi đang đi tìm trâu, đang ngồi trên lưng trâu mà lại đi tìm trâu. Thì quý vị mới thấy rằng tu tập để thấy pháp đang là, cái đó thì tất cả đều là pháp đang là, kể bây giờ quý vị nói rằng sự kiện 10 năm trước người ta chửi mắng quý vị, bây giờ ngồi thiền là quý vị thấy rõ sự kiện đó, nhưng mà sự kiện mà quý vị đang thấy đây đang là đây, là cảm giác pháp trần, là thông tin pháp trần ở trong não bộ đang tương tác các căn mà phát sinh ra ngay bây giờ và tại đây, chứ không phải là cái mà quý vị đang thấy đây, chính là sự kiện xảy ra 10 năm trước, sự kiện xảy ra 10 năm trước nó đã diệt rồi, nó đã là rồi, chỉ có cái thông tin của nó là lưu vào trong bộ nhớ thôi. Còn bây giờ cái thông tin đó

tương tác với tế bào thần kinh não bộ mà phát sinh ra cảm giác pháp trần, đó là nó đang xảy ra ngay bây giờ và tại đây, đó là cảm giác pháp trần chứ không phải là sự kiện 10 năm trước. Cho nên quý vị mới thấy rằng đây là những điều rất sâu kín, khó thấy khó biết, cho nên cái vô minh của nhân loại không thể nào thấy được sự thực, là tất cả những gì đang xảy ra đều là đang là hết, quý vị đã nghe bài này trong bài kinh nhất dạ hiền giả. Còn bây giờ quý vị vốn là đang thấy cái đang là, thế thì quý vị phải hiểu rằng thấy cái đang là đó là cái gì mới là cái phải thực hành, mọi cái là đang là cả, nhưng vấn đề là cái đang là đó là cái gì, thế thì vô minh cho rằng cái đang là đó là vật chất, vô minh thì cho rằng cái đang là đó chính là cái đã là, hay là sẽ là, mà quý vị phải hiểu cái đang là đó là cái gì. Thứ nhất là quý vị thực hành chánh niệm về thân để quý vị chỉ thấy cái đang là thôi, tỉnh giác; Thứ hai là quý vị thực hành để biết cái đang là đó là cảm giác, nó là tâm chứ không phải là vật, nó do duyên mà khởi lên, nó vô thường, nó vô chủ, vô sở hữu, nó có vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly. Thế thì quý vị thực hành cái đang là, thực hành để thấy cái đang là là cái gì. Trước kia quý vị thấy cái đang là đó là thế giới vật chất, là Sắc Thanh Hương Vị Xúc Pháp Trần, còn bây giờ quý vị thực hành để thấy cái đang là đó là cảm giác, là tâm chứ không phải là vật, nó do duyên mà khởi lên, do căn trần tiếp xúc mà khởi lên, nó vô thường nó vô chủ vô sở hữu, nó có vị ngọt sự nguy hiểm sự xuất ly, đó mới là tu tập để thấy cái đang là là cái gì, đó mới là tu tập trí tuệ.

Câu 14

Con kính thưa Sư, con xin tường thuật các cấp độ thiền của con, có lúc con đã cảm nhận được sự rỗng rang trống rỗng, con rất thích cảm giác an yên này, con muốn an trú ở tâm thái này nhưng không hiểu sao nó lại trở ra với trạng thái lúc như sơ thiền, con nhờ Sư chỉ dạy cách an trú ở cấp độ thiền rỗng rang tâm trí, như vậy mình có thể chủ động an trú hoặc rời khỏi trạng thái thiền như vậy được không ? Con cảm ơn Sư.

Trả Lời

Thứ nhất là quý vị phải hiểu ở cấp độ thiền nào, cho dù là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền thì quý vị đều thực hành được, đều là an trú được tâm giải thoát, tuệ giải thoát, đều kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây, cho nên quý vị cũng không khởi lên ý muốn là phải an trú tầng thiền nào mới được, khi mà quý vị khởi lên an trú như vậy thì ngay lúc đó là đã đan xen một lộ trình tâm Bát Tà Đạo vào đó rồi, và chính cái đó nó cũng có thể làm cho quý vị phân tâm, quý vị ra khỏi định, còn quý vị cứ tu tập thường xuyên cho thiện xảo, đến mức độ thiện xảo thì quý vị sẽ là kinh nghiệm rồi quý vị muốn an trú tầng thiền nào là quý vị an trú, đó gọi là định như ý túc, đương nhiên là phải tu tập thuần thục, đặc biệt là mình thực hành theo dõi cảm giác chuyển động mà bắt đầu thì lên xuống ngang ngang để mình tạo ra chuyển động, và lúc đó kinh nghiệm cái chú tâm nó tự động theo cái chuyển động đó, sau đó thì mình khởi lên là theo dõi chuyển động, cho

dù là không theo cái lên xuống ngang ngang nó chuyển động như thế nào thì cứ để nó tự nhiên thoải mái, thì lúc đó cái chú tâm cảm giác chuyển động nó liên tiếp thì nó cứ đi, cái chú tâm nó tự động liên tiếp theo cái chuyển động là không thể nào không vào định được, và quý vị thiện xảo dần, thiện xảo dần, thì lúc đó quý vị muốn an trú Sơ thiền hay Nhị thiền hay Tam thiền hay Tứ thiền thì quý vị đều có thể làm được theo ý muốn.

Câu 15

Dạ thưa Sư, kính Sư giảng rõ dùng con về khổ hạnh, thiểu dục tri túc và không tham ái vị ngọt, con chưa tuệ tri được phần này rõ rệt, ba ví dụ cụ thể sau đây xin Sư giảng giúp con từng ví dụ cụ thể mà con đang vướng phải.

Trả Lời

Quý vị thấy rằng ngày nay có cái phổ biến nói trong Phật giáo là phải tu hạnh thiểu dục tri túc, nhưng mà quý vị sẽ thấy rằng đây là những suy diễn của những người sau mà không thẩm thấu tính chất của Bát Chánh Đạo, không tu tập để kinh nghiệm thực chứng những điều này, cho nên mới đề ra những khái niệm đó. Tôi cũng không phân tích sâu bởi vì điều này cũng không cần thiết, mà tôi chỉ nhấn mạnh khi mà quý vị thực hành Bát Chánh Đạo cho dù là phần định hay phần tuệ, cho dù là quán thân hay quán thọ hay quán tâm, quán pháp, thì quý vị hiểu ra mục đích là để chấm dứt tham sân si, chấm dứt khổ ngay bây giờ tại đây. Không tham đối với lạc thọ, không sân đối với khổ thọ, không si đối với bất khổ bất lạc thọ, và khi mà quý vị thực hành như vậy là quý vị thấy rằng kinh nghiệm là không tham không sân không si thì quý vị có thể dùng một từ mới là thích nghi với mọi đối tượng, cho dù dễ chịu hay khó chịu hay là trung tính thì đều thích nghi đều không có tham sân si. Thế thì đây là một lối sống thích nghi, đối với đối tượng dễ chịu cũng là thích nghi, là không tham đắm với nó, thích nghi với nó. Đối với đối tượng khổ thọ, không chán ghét nó, không xa lánh nó thì cũng là gọi là thích nghi với nó, đây là lối sống thích nghi, lối sống không có tham không có sân có si, và như vậy thì không phải rằng cái khái niệm biết đủ, bao giờ biết đủ, cái khái niệm biết đủ đưa đến rằng chỉ cần sống nghèo khổ là biết đủ, cho nên rất nhiều người đi tu để trở thành nghèo khổ, quý vị thấy từ người ta thường hay dùng là bần tăng không, bần tăng là ông sư nghèo, tu là để trở thành ông sư nghèo. Khi xưng bần tăng là tự hào với cái danh hiệu đó, thế thì có phải rằng biết đủ theo kiểu càng ngày càng nghèo đi, thì quý vị phải thấy rằng cái này nó không đúng với Bát Chánh Đạo, Bát Chánh Đạo không có khái niệm, không tồn tại khái niệm biết đủ, không có khái niệm bần tăng, mà Bát Chánh Đạo có cái khái niệm là đoạn tận tham sân si, thích nghi với mọi đối tượng, cho nên với hoàn cảnh dễ chịu, lạc thọ giàu sang thì vẫn là không tham đắm nó, thích nghi với nó chứ không phải là trốn giàu tìm nghèo, cũng không là trốn nghèo tìm giàu. Cho nên là đối với thích nghi thì

vẫn là có thể sống nếu như hoàn cảnh lúc đó có sắc đẹp tiếng thơm, hương thơm vị ngon xúc chạm mê ái thì vẫn sống với những thứ đó, không bỏ chạy trốn khỏi những thứ đó, nhưng mà sống với những thứ đó, thích nghi với những thứ đó có nghĩa là không tham ái những thứ đó không ràng buộc với những thứ đó, không bị những thứ đó chi phối, còn đến chỗ nghèo khổ khó khăn khắc nghiệt thì không chán ghét nó, không tìm cách xa lánh nó, thích nghi với nó nhưng không bị nó chi phối, cho nên quý vị phải hiểu rằng Bát Chánh Đạo là ly hai cực đoan, cực đoan thứ nhất là tìm giàu trốn nghèo, đó là một cực đoan, cực đoan thứ hai là tìm nghèo trốn giàu cũng là cực đoan thứ hai, hay nói cách khác là cực đoan thứ nhất tìm sướng trốn khổ, còn cực đoan khác là tìm khổ trốn sướng, đó là hai cực đoan. Còn Trung Đạo là xa lánh hai cực đoan, không tìm sướng cũng không tìm khổ, không trốn sướng cũng không trốn khổ, thích nghi với mọi hoàn cảnh, sướng khổ chi đều thích nghi cả, và khi thích nghi với mọi cái ấy thì người đó không còn bị sướng khổ chi phối, Bát Chánh Đạo là rong chơi trong cái cuộc đời sướng khổ này nhưng hoàn toàn không bị sướng khổ chi phối, thì đó là giải thoát khỏi sướng khổ chứ không phải tu là phải trốn sướng tìm nơi khổ, theo cái kiểu hạnh biết đủ.

Câu 16

Con của con muốn đi du lịch nhưng con không phản đối và cũng không ủng hộ, con nói với bé rằng con nên đi học Bát Chánh Đạo và tu tập trước đi rồi sau đó học cái gì sau cũng không muộn vì con nghĩ đi một vòng xa rồi quay lại cũng giải quyết cái khổ. Vì vậy thay vì đi lòng vòng, mình đi thẳng ngay vào con đường Bát Chánh Đạo để không mất thời gian và tiền bạc. Con suy nghĩ như vậy có cực đoan không?

Trả lời

Quý vị suy nghĩ như vậy là chánh kiến rồi phải không? Là đúng sự thật rồi, và khi mà quý vị muốn chia sẻ với con mình điều đó thì cũng xuất phát từ Chánh kiến đó, từ cái hiểu biết đó là đúng thôi, nhưng mà quý vị phải phải hiểu nếu như cái chia sẻ của mình đó mà con mình nó nghe theo thì mình cũng bình thản, nếu như con mình nó phản đối, nó không nghe theo thì mình cũng bình thản, mình không ràng buộc bởi cái kết quả đó thì cái chia sẻ đó mới đúng là Bát Chánh Đạo. Còn nếu như cái chia sẻ đó tuy hiểu biết đó là Bát Chánh Đạo nhưng khi mình chia sẻ thì mình mong muốn, mình hy vọng rằng nó sẽ nghe theo mình, cho nên khi mà nó nghe theo thì mình hoan hỷ, mình phấn khởi, mình vui sướng. Còn khi nó không nghe theo mình thì mình lại bực bội, mình lại buồn bã, mình chán ghét thì cái cách chia sẻ đó là cách chia sẻ của Bát Tà Đạo.

Câu 17

Con giờ không có nhu cầu thích thú đi du lịch nhưng các thành viên trong gia đình chồng con thích đi du lịch, con miễn cưỡng đi cùng nhưng lòng

không vui vì ngoài kia con nhìn xung quanh toàn Bát Tà Đạo, việc này con có hiểu sai về vị ngọt không?

Trả lời
Đương nhiên nếu như quý vị là Chánh Trí, là Chánh kiến, là phải ở trong cái hoàn cảnh của mình, trong hoàn cảnh quý vị đang ràng buộc với chồng con, mà quý vị đi ngược lại thì nó chính cái phản ứng dữ dội của mình, cũng làm cho người khác khổ. Cho nên quý vị sẽ thấy rằng nếu như quý vị rõ ràng bây giờ quý vị không tham đắm những cái đó nữa, quý vị không thích thú những thứ đó. Nhưng mà nếu như Chánh Kiến thật sự thì quý vị thấy rằng mình cũng có thể đi để mình thực hành trong những hoàn cảnh dễ chịu đó để mình chấm dứt tham đắm những hoàn cảnh đó, mình thích nghi với mọi đối tượng. Cho nên, trung đạo là không tìm sướng và không trốn khổ, nhưng cũng không tìm khổ không trốn sướng, không tìm sướng nhưng mà cũng không trốn sướng, khi mà hiểu như vậy thì đó là Chánh Kiến. Nhưng mà phải sống được như vậy, nếu như đi du lịch mà vẫn tiếp tục thực hành tốt thì lúc đó những hoàn cảnh đó không chi phối, tuy rằng mọi người là Bát Tà Đạo, mọi người vẫn là tham sân si, có thể có những người thì đối xử với mình rất hồ hởi, rất vui vẻ, rất nhu mì, rất yêu thương, nhưng mà cũng có những người đối xử rất tệ bạc với ánh mắt, với lời nói không thân thiện một chút nào, nhưng rõ ràng nếu như quý vị thực hành Bát Chánh Đạo, lúc đó Chánh Kiến khởi lên thì sự cư xử của quý vị với mọi đối tượng cho dù đối xử tốt với mình hay là ác ý với mình thì quý vị đều đối xử với lời nói, hành động tử tế, thân thiện đúng mực. Và tâm của quý vị có bị những đối tượng Bát Tà Đạo đó chi phối đâu, nếu như là quý vị thực hành được .

Câu 18
Việc ăn hàng ngày phải ăn, không ăn, phải ăn, không ăn thì đói. Việc này con thấy khổ, nó làm con mất thời gian, tiền bạc, công sức chỉ để thỏa mãn vị giác và khổ thọ trên thân. Con đang khổ về vấn đề này nhiều, con không biết con sai chỗ nào vì tu là để thoát khổ chứ không phải thấy khổ. Con cám ơn Sư.

Trả lời
Mục đích của cuộc đời là chấm dứt khổ và việc tu này cũng là để hết khổ, hết khổ thì phải có định, có tuệ, phải có Chánh Kiến. Và trước tiên là phải hiểu khổ, thì nó có hai phần tuy rằng là cái khổ tâm là do tham sân si nó chiếm đến 95% cái nỗi khổ, nhưng mà cái khổ thân là do hoàn cảnh sống, tuy rằng nó là 5% nhưng mà vẫn là cái khổ. Tuy rằng là khổ thân nhưng mà nó cũng chính là cảm giác, cũng là tâm nhưng mà rõ ràng nó xảy ra trên thân, nó do hoàn cảnh mà làm cho khổ thân. Vậy thì chúng ta phải biết ra mục đích khổ thì không những là khổ thân khổ tâm mà kể cả khổ thân cũng phải thực hành để giảm thiểu. Thế thì quý vị thấy rằng đói là một cái khổ thân, và quý vị thấy rằng đoạn tận tham sân si có chấm dứt được cái khổ do có cái đói không? Chắc chắn là không, nó chỉ là đoạn tận tham sân si, là chỉ

chấm dứt được cái cái khổ tâm thôi. Còn cái đói của khổ thân vẫn không chấm dứt được và cái đói của khổ thân là chấm dứt bằng cách quý vị ăn phải không? Cái phương tiện ăn đồ ăn là phương tiện duy nhất để chấm dứt cái đói, cái khổ thân, hiểu biết như thế này là Chánh Kiến hay là Tà Kiến quý vị? Phải là chánh kiến. Rõ ràng quý vị quan sát khi mà đói bụng, đó là cái khổ thân, phương tiện duy nhất nào là chấm dứt được cái khổ thân đó? Chỉ có ăn thôi. Rõ ràng cái hiểu biết đó đúng sự thật phải không nào? Khi mà đói, quý vị ngồi nghe hát có chấm dứt được cái khổ thân không? Rồi khi quý vị đói như vậy, quý vị sử dụng tình dục có chấm dứt được cái khổ do đói đó không? Không. Sự thực duy nhất là chỉ có ăn mới chấm dứt được cái khổ thân đó, cho nên việc ăn để giảm thiểu, để chấm dứt cái khổ thân là Chánh Kiến. Thế nhưng người đời ăn là do tham ăn, không phải ăn cho no mà phải ăn ngon, thế thì bây giờ quý vị sẽ thấy rằng cái khổ thân, cho dù một vị A La Hán vẫn tồn tại cái khổ đó, chỉ khi nào chấm dứt luân hồi tái sinh, thì lúc đó mới chấm dứt đoạn tận cái khổ thân đó. Còn hiện tại đang còn thân xác này thì phải làm giảm thiểu, chấm dứt cái khổ thân đó bằng việc ăn thôi. Nhưng mà khi quý vị thực hành Bát Chánh Đạo, quý vị thích nghi với mọi loại thức ăn không phải là do là tham ăn, do thích ăn, mà ăn là do nhu cầu chấm dứt khổ, thì lúc đó quý vị thích nghi mọi thức ăn, thì lúc đó vấn đề ăn không còn trở nên trầm trọng nữa. Cho nên quý vị thực hành bữa ăn để quý vị trở thành người dễ nuôi, các ông đàn ông thực hành chính ngay bữa ăn này, ăn chay ăn với cái thấy thuần túy thì khi trở về nhà, các bà vợ sẽ thấy rằng chồng mình trở thành người dễ nuôi không còn khó nuôi như xưa nữa, không còn chê bai thức ăn vợ nấu nữa, cho nên là quý vị sẽ thấy rằng ăn để giải quyết cái khổ cũng là một vấn đề chứ không phải rằng vì mình hiểu không đúng sự thật về cái đó, thì mình sẽ có những Tà Kiến, cho nên mới nói khổ vì chuyện ăn là như vậy.